

## 26. ਸਮਿਤੀ ਗੁਪਤੀ ਸੂਤਰ

(ੳ) ਅੱਠ ਪ੍ਰਵਚਨ ਮਾਤਾ

(384)(1) ਬੀਰੀਆ (2) ਭਾਸ਼ਾ (3) ਏਸ਼ਨਾ (4) ਆਦਾਨ-ਨਿਕਸ਼ੇਪਨ (5) ਉੱਚਾਰ (ਮਲ ਮੂਤਰ ਦਾ ਤਿਆਗ) ਇਹ ਪੰਜ ਸਮਿਤੀਆਂ ਹਨ। (1) ਮਨ ਗੁਪਤੀ (2) ਬਚਨ ਗੁਪਤੀ (3) ਕਾਇਆ ਗੁਪਤੀ, ਇਹ ਤਿੰਨ ਗੁਪਤੀਆਂ ਹਨ।

(385)ਇਹ ਅੱਠ ਪ੍ਰਵਚਨ ਮਾਵਾਂ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਸਾਵਧਾਨ ਪੁੱਤਰ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅੱਠ ਪ੍ਰਵਚਨ ਮਾਵਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਮੁਨੀ ਦੇ ਗਿਆਨ, ਦਰਸ਼ਨ ਤੇ ਚਾਰਿੱਤਰ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

(386)ਇਹ ਪੰਜ ਸਮਿਤੀਆਂ ਚਾਰਿੱਤਰ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਹਨ ਅਤੇ ਤਿੰਨ ਗੁਪਤੀਆਂ ਸਾਰੇ ਅਸ਼ੁਭ ਕੰਮਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਦਿਵਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹਨ।

(387)ਪਰਵਿਰਤੀ ਤੋਂ ਹਟੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਉਣ ਜਾਣ ਆਦਿ ਮੂਲ ਦੋਸ਼ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੇ। ਉਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਸੱਮਿਅਕਤਵੀ ਪੁਰਸ਼ ਨੂੰ ਇਹ ਦੋਸ਼ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੇ। ਜਿਵੇਂ ਨਿਵਰਤ ਪੁਰਸ਼ ਪ੍ਰਮਾਦ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੱਮਿਅਕਤਵ ਵਿਚ ਲੱਗਿਆ ਪੁਰਸ਼ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਤੇ ਵੀ ਪ੍ਰਮਾਦ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ।

(388)ਜੀਵ ਮਰੇ ਜਾਂ ਜੀਵੇ, ਅਯਤਨਾਚਾਰੀ (ਗਾਫਲ ਜਾਂ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ) ਨੂੰ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਪਾਪ ਜ਼ਰੂਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਪਰ ਜੋ ਸਮਿਤੀਆਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਉਸ ਤੋਂ ਹਿੰਸਾ ਹੋ  
ਵੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਉਹ ਹਿੰਸਾ ਕਾਰਨ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਬੰਧ (ਸੰਗ੍ਰਹਿ)  
ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।

(389-390) 'ਸਮਿਤੀ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਾਧੂ ਤੋਂ ਜੋ  
ਅਚਾਨਕ ਹਿੰਸਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਕੇਵਲ ਦਰੱਵ ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਭਾਵ  
ਹਿੰਸਾ ਨਹੀਂ। ਜੋ ਅਸੰਜਮੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰਮੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਸਦਾ ਜੀਵ  
ਹਿੰਸਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਫਿਰ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹਿੰਸਾ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ  
ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਜੀਵ ਦੀ ਹੱਤਿਆ ਹੋ ਜਾਨ ਤੇ ਜਿਵੇਂ ਅਯਤਨਾਚਾਰੀ  
ਸੰਜਤ ਅਤੇ ਅਸੰਜਤ (ਗ੍ਰਹਿਸਥ) ਨੂੰ ਜਿਵੇਂ ਦਰੱਵ ਤੇ ਭਾਵ ਦੋਹਾਂ  
ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਪਾਪ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਉਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਚਿੱਤ ਸੁੱਧੀ  
ਵਾਲੇ ਸਮਿਤੀ ਦੇ ਧਾਰਕ ਸਾਧੂ (ਸੱਚੇ ਮਨ ਰਾਹੀਂ) ਘਾਤ ਨਾ ਕਰਨ  
ਕਾਰਨ ਦਰਵ ਅਤੇ ਭਾਵ ਦੋਹਾਂ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਅਹਿੰਸਾ ਦਾ ਪਾਲਣ  
ਕਰਦਾ ਹੈ।

(391-392) ਈਰੀਆ ਸਮਿਤੀ ਨਾਲ ਤੁਰਨ ਫਿਰਨ ਵਾਲੇ  
ਮੁਨੀ ਦੇ ਪੈਰ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਜੋ ਕੋਈ ਜੀਵ ਆ ਕੇ ਮਰ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਆਗਮ  
(ਸ਼ਾਸਤਰ) ਆਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤਾਂ ਸਾਧੂ ਨੂੰ ਸੂਖਮ (ਬੋਝਾ ਜਿਹਾ) ਵੀ  
ਪਾਪ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਨਾ ਹੀ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ  
ਸ਼ਾਸਤਰ ਨੇ ਲਗਾਵ ਨੂੰ ਪਰਿਗ੍ਰਹਿ ਕਿਹਾ ਹੈ, ਉਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਪ੍ਰਮਾਦ  
(ਅਣਗਹਿਲੀ, ਅਸਾਵਧਾਨੀ ਜਾਂ ਗਫਲਤ) ਨੂੰ ਵੀ ਹਿੰਸਾ ਕਿਹਾ  
ਗਿਆ ਹੈ।

(393) ਜਿਵੇਂ ਆਪਸੀ ਸੰਬੰਧ ਹੋਣ ਤੇ ਵੀ ਕਮਲ ਪਾਣੀ ਨਾਲ

ਨਹੀਂ ਲਿਬੜਦਾ, ਉਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਸਮਿਤੀ ਵਾਲਾ ਜੀਵਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੋਇਆ ਸਾਧੂ ਵੀ ਪਾਪ (ਕਰਮਬੰਧ) ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਲਿਬੜਦਾ।

(394-395) ਯਤਨਾਂ (ਸਾਵਧਾਨੀ) ਧਰਮ ਦੀ ਮਾਂ ਹੈ। ਸਾਵਧਾਨ ਮਨੁੱਖ ਹੀ ਧਰਮ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਾਵਧਾਨੀ ਧਰਮ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਾਵਧਾਨੀ ਹੀ ਸੱਚਾ ਸੁੱਖ ਹੈ।

(ਅ) ਸਮਿਤੀ

(396) ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਣ ਤੇ ਪ੍ਰਾਸ਼ਕ ਮਾਰਗ (ਜੀਵ ਰਹਿਤ) ਤੋਂ (ਜਿਸ ਰਾਹ ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਲੋਕ ਤੁਰ ਜਾਂ ਚੱਲ ਚੁੱਕੇ ਹੋਣ) ਯੁੱਗ ਮਾਤਰ (ਸਰੀਰ ਅਕਾਰ) ਚਾਰ ਹੱਥ ਜ਼ਮੀਨ ਵੇਖਦਾ ਹੋਇਆ, ਜੀਵਾਂ ਦੀ ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਬਚਦੇ ਹੋਏ ਚੱਲਣਾ ਈਰੀਆ ਸਮਿਤੀ ਹੈ।

(397) ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿਕਾਰ ਅਤੇ ਪੰਜ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਸਵਾਧਿਆਏ (ਕੰਮ) ਛੱਡ ਕੇ ਕੇਵਲ ਚੱਲਣ ਵਿਚ, ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

(398) ਟੁਰਦੇ ਸਮੇਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਜੀਵ ਜੰਤੂ, ਪਸ਼ੂ ਪੰਛੀ, ਇਧਰ ਉਧਰ ਚਰਨ ਲਈ ਇੱਕਠੇ ਹੋ ਗਏ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਦੀ ਨਹੀਂ ਗੁਜ਼ਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਨਿਰਡ ਹੋ ਕੇ ਚਰਦੇ ਰਹਿਣ।

(399) ਕਿਸੇ ਦੇ ਪੁੱਛਣ ਤੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਲਈ ਜਾਂ ਦੋਹਾਂ ਲਈ ਨਾ ਪਾਪਕਾਰੀ ਭਾਸ਼ਾ ਬੋਲੇ, ਨਾ ਬੇਅਰਥ ਬੋਲੇ ਅਤੇ ਨਾ ਦਿਲ ਦੁਖਾਉਣ ਵਾਲੀ ਭਾਸ਼ਾ ਬੋਲੇ।

(400) ਕਠੋਰ ਤੇ ਪ੍ਰਾਣੀਆਂ ਦਾ ਉਪਘਾਤ (ਕਸ਼ਟ) ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੀ ਚੋਟ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਭਾਸ਼ਾ ਨਾ ਬੋਲੇ। ਅਜਿਹਾ ਸੱਚ ਵੀ ਨਾ ਬੋਲੇ ਜੋ ਪਾਪ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋਵੇ।

(401) ਇਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਕਾਣੇ ਨੂੰ ਕਾਣਾ, ਹਿਜੜੇ ਨੂੰ ਹਿਜੜਾ, ਬਿਮਾਰ ਨੂੰ ਰੋਗੀ ਅਤੇ ਚੋਰ ਨੂੰ ਚੋਰ ਨਾ ਆਖੋ।

(402) ਪੇਸ਼ੁਨਯ (ਧੋਖਾ), ਹਾਸਾ, ਕੋੜੇ ਵਾਕ, ਪਰਾਈ ਨਿੰਦਾ, ਆਤਮ ਪ੍ਰਸੰਸਾ, ਵਿਕਥਾ (ਇਸਤਰੀ, ਰਾਜੇ ਆਦਿ ਦੀ ਕਾਮ ਕਥਾ ਕਰਨਾ) ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰਕੇ, ਆਪਣੇ ਤੇ ਦੂਸਰੇ ਲਈ ਹਿੱਤਕਾਰੀ ਬਚਨ ਬੋਲਣਾ ਭਾਸ਼ਾ ਸਮਿਤੀ ਹੈ।

(403) ਆਤਮਾ ਵਿਚ ਘੁੰਮਣ ਵਾਲਾ ਅਜਿਹੀ ਭਾਸ਼ਾ ਬੋਲੇ (1) ਜੋ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਵੇਖੀ ਹੋਵੇ (2) ਮਿੱਤ (ਸੰਖੇਪ) ਹੋਵੇ (3) ਸੰਕਾ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੋਵੇ (4) ਸੱਵਰ ਵਿਅੰਜਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੋਵੇ (5) ਸਾਫ਼ ਹੋਵੇ (6) ਸਹਿਜ ਹੋਵੇ ਅਤੇ (7) ਗੁੱਸੇ ਰਹਿਤ ਹੋਵੇ।

(404) ਮੁਦੱਦਾਯੀ ਸੁਆਰਥ ਰਹਿਤ ਮਲੁੱਖ ਦੁਰਲਭ ਹੈ, ਮੁਧਾਜੀਵੀ (ਭਿਕਸ਼ਾ ਨਾਲ ਗੁਜ਼ਾਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ) ਦੁਰਲਭ ਹੈ। ਮੁਦਾਦਾਯੀ ਅਤੇ ਮੁਦਾਜੀਵੀ ਦੋਹੇ ਮੋਕਸ਼ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

(405) ਉਦਗਮ (ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ) ਦੋਸ਼ਾ ਉਤਪਾਦਨ, ਦੋਸ਼ਾ ਅਤੇ ਅਸ਼ਨ (ਭੋਜਨ ਗ੍ਰਹਿਣ ਸਮੇਂ) ਦਾ ਦੋਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਭੋਜਨ, ਸਮਾਨ ਅਤੇ ਬਿਸਤਰਾ ਥਾਂ ਆਦਿ ਦੀ ਸ਼ੁੱਧੀ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਵਾਲਾ ਮੁਨੀ ਏਸ਼ਨਾ ਸਮਿਤੀ ਦੀ ਹੀ ਸ਼ੁੱਧੀ ਕਰਦਾ ਹੈ।

(406) ਸਾਧੂ ਨਾ ਤਾਂ ਸ਼ਕਤੀ ਲਈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਉਮਰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਭੋਜਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਨਾ ਸੁਆਦ ਲਈ ਅਤੇ ਨਾ

ਸਰੀਰ ਦਾ ਤੇਜ਼ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤਾਂ ਗਿਆਨ, ਸੰਜਮ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਵੱਲ ਵੱਧਣ ਲਈ ਭੋਜਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

(407-408) ਜਿਵੇਂ ਭੋਰਾ ਫੁੱਲਾਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਸ਼ਟ ਦਿੱਤੇ ਰਸ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਕੇ, ਆਪਣੀ ਭੁੱਖ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਘੁੰਮਣ ਵਾਲੇ, ਅੰਦਰਲੇ ਅਤੇ ਬਾਹਰਲੇ ਪਰਿਗ੍ਰਹਿ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਸ਼ੁਮਣ ਦਾਨੀ ਨੂੰ ਕਸ਼ਟ ਦਿੱਤੇ ਬਿਨਾਂ ਪ੍ਰਾਸ਼ਕ ਭੋਜਨ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਏਸ਼ਨਾ ਸਮਿਤੀ ਹੈ।

(409)ਜੇ ਪ੍ਰਾਸ਼ਕ (ਜੀਵ ਰਹਿਤ) ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਾਧੂ ਆਧਾ ਕਰਮ (ਆਰੰਭ ਤੋਂ ਹਿੰਸਾ ਰਾਹੀਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਭੋਜਨ) ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਖਾਸ ਬਣਾਇਆ ਭੋਜਨ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਵੀ ਪਾਪ ਦਾ ਭਾਰੀ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਉਦਗਮ ਆਦਿ ਦੋਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਸ਼ੁੱਧ ਭੋਜਨ ਦੀ ਰਵਿਸ਼ਨਾ (ਦੇਖਭਾਲ) ਕਰਕੇ ਕਦੇ ਆਧਾਕਰਮੀ ਭੋਜਨ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰ ਵੀ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਭਾਵ ਸ਼ੁੱਧ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਉਹ ਸ਼ੁੱਧ ਹੀ ਹੈ।

(410)ਯਤਨਾਂ (ਵਿਵੇਕ) ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਮੁਨੀ ਆਪਣੇ ਦੋਹਾਂ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਧਾਰਮਿਕ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਵੇਖ ਕੇ ਅਤੇ ਝਾੜ-ਪੁੰਝ ਚੁੱਕੇ ਅਤੇ ਰੱਖੇ। ਇਹ ਆਦਾਨ ਨਿਕਸ਼ੇਪਨ ਸਮਿਤੀ ਹੈ।

(411)ਸਾਧੂ ਨੂੰ ਮੱਲ ਮੂਤਰ ਅਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤਿਆਗਨਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਏਕਾਂਤ ਹੋਵੇ ਗਿੱਲੀ ਬਨਸਪਤੀ ਅਤੇ ਤਰੱਸ ਜੀਵਾਂ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੋਵੇ, ਪਿੰਡ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋਵੇ, ਜਿੱਥੇ ਕੋਈ ਵੇਖ ਨਾ ਸਕੇ,

ਵਿਸ਼ਾਲ ਫੈਲੀ ਹੋਵੇ, ਕੋਈ ਵਿਰੋਧ ਨਾ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ, ਇਹ ਉਚਾਰਾ ਆਦਿ ਤਿਆਗ ਰੂਪ ਸਮਿਤੀ ਹੈ।

(ੲ) ਗੁਪਤੀ

(412)ਯਤਨਾਂ ਸੰਪੰਨ (ਸਾਵਧਾਨ, ਜਾਗਰੂਕ) ਸਾਧੂ (1) ਸੰਰਭ (2) ਸਮਾਰੰਭ ਅਤੇ ਆਰੰਭ (ਹਿੰਸਾ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ) ਵੱਲੋਂ ਮਨ ਨੂੰ ਰੋਕੇ।

(413)ਯਤਨਾਂ ਸੰਪੰਨ (ਸਾਵਧਾਨ) ਸਾਧੂ (1) ਸੰਰਭ (2) ਸਮਾਰੰਭ (3) ਆਰੰਭ ਵੱਲ ਲੱਗੇ ਬਚਨਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕੇ।

(414)ਯਤਨਾਂ ਸੰਪੰਨ ਸਾਧੂ (1) ਸੰਰਭ (2) ਸਮਾਰੰਭ (3) ਆਰੰਭ ਵਿਚ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀ ਕਾਇਆ (ਸਰੀਰ) ਨੂੰ ਰੋਕੇ।

(415)ਜਿਵੇਂ ਖੇਤ ਦੀ ਵਾੜ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਰ ਦੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਖਾਈ ਸ਼ਹਿਰ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਉਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਪਾਪਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੁਪਤੀਆਂ ਸਾਧੂ ਦੇ ਸੰਜਮ ਦੀਆਂ ਰੱਖਿਅਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

(416)ਜੋ ਮੁਨੀ ਅੱਠ ਪ੍ਰਵਚਨ ਮਾਤਾਵਾਂ ਦਾ ਸੱਮਿਅਕ (ਸਹੀ) ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਾਲਣ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਗਿਆਨੀ ਛੇਤੀ ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

## 27. ਆਵਸ਼ਕ ਸੂਤਰ

(417) ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਭੇਦ ਗਿਆਨ ਹੋ ਜਾਣ ਤੇ ਜੀਵ ਵਿਚਕਾਰਲਾ ਰਸਤਾ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਭਾਵਨਾ ਵਾਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਰਾਹੀਂ ਚਾਰਿੱਤਰ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਦਰਿੜ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਤਿਕ੍ਰਮਨ (ਸਿਲਸਿਲੇ ਵਾਰ ਚਿੰਤਨ ਕਰਨਾ) ਆਦਿ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਥਨ ਕਰਾਂਗਾ।

(418) ਪਰ ਭਾਵ (ਪਰਾਇਆ ਚਿੰਤਨ) ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰਕੇ ਨਿਰਮਲ ਸੁਭਾਵ ਵਾਲਾ ਆਤਮਾ ਦਾ ਧਿਆਨ ਕਰਕੇ, ਆਤਮਾ ਦੇ ਵਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਇਸ ਕਰਮ ਨੂੰ ਆਵਸ਼ਕ (ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਰਤੱਬ) ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ।

(419) ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਤਿਕ੍ਰਮਨ ਆਦਿ ਆਵਸ਼ਕ ਕਰਮਾਂ ਦੀ ਇੱਛਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਤਮ ਸੁਭਾਵ ਵਿਚ ਸਥਿਰ ਰਹੋ ਇਸ ਰਾਹੀਂ ਜੀਵ ਦਾ ਸਮਾਇਕ ਗੁਣ ਪੁਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

(420) ਜੇ ਸ਼੍ਰਮਣ ਆਵਸ਼ਕ ਕਰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਉਹ ਚਾਰਿੱਤਰ ਤੋਂ ਭਰਿੱਸ਼ਟ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਆਵਸ਼ਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

(421) ਜੇ ਨਿਸ਼ਚੈ ਚਾਰਿੱਤਰ ਸਵਰੂਪ, ਪ੍ਰਤਿਕ੍ਰਮਨ ਆਦਿ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸ਼੍ਰਮਣ ਵੀਤਰਾਗ ਚਾਰਿੱਤਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

(422) ਬਚਨ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤਿਕ੍ਰਮਨ ਕਰਨਾ, ਬਚਨ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਤਿੱਖਿਆਨ ਕਰਨਾ, ਬਚਨ ਰਾਹੀਂ ਨਿਯਮ ਲੈਣ ਅਤੇ ਬਚਨ ਰਾਹੀਂ ਆਲੋਚਨਾ ਕਰਨਾ ਸਵਾਧਿਆਏ ਹਨ।

(423)ਜੇ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਧਿਆਨ ਭਰਪੂਰ ਪ੍ਰਤਿਕ੍ਰਮਨ ਆਦਿ ਕਰੋ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਜੇ ਸ਼ਕਤੀ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਸ਼ਰਧਾ ਕਰਨਾ ਹੀ ਬੇਅਰਥ ਹੈ।

(424)ਸਮਾਇਕ, ਚਤੁਰਵਿਸ਼ਤੀ (ਚੋਵੀ ਤੀਰਥੰਕਰਾਂ ਦੀ ਸਤੁਤੀ) ਬੰਦਨਾ, ਪ੍ਰਤਿਕ੍ਰਮਨ, ਕਾਯੋਗਤਸਰਗ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤਿਖਿਆਨ ਇਹ ਛੇ ਆਵਸ਼ਕ ਹਨ।

(425)ਤਿਨਕੇ ਤੇ ਸੋਨੇ ਪ੍ਰਤਿ, ਦੁਸ਼ਮਣ ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਪ੍ਰਤਿ ਸਮਭਾਵ (ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ) ਰੱਖਣਾ ਹੀ ਸਮਾਇਕ ਹੈ, ਭਾਗ ਰਾਗ ਦਵੇਸ਼ ਤੋਂ ਰਹਿਤ, ਚੰਗੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਲੱਗੇ ਮਨ ਨੂੰ ਹੀ ਸਮਾਇਕ ਆਖਦੇ ਹਨ।

(426)ਜੇ ਬਚਨ ਉਚਾਰਨ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਵੀਤਰਾਗ ਭਾਵ ਨਾਲ ਆਤਮਾ ਦਾ ਧਿਆਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਪਰਮ ਸਮਾਧੀ ਜਾਂ ਸਮਾਇਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

(427)ਜੇ ਸਭ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਪਾਪਾਂ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੈ, ਤਿੰਨ ਗੁਪਤੀਆਂ ਦਾ ਧਾਰਕ ਹੈ ਅਤੇ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦਾ ਜੇਤੂ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਸਮਾਇਕ ਪੱਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕੇਵਲੀਆਂ ਨੇ ਫੁਰਮਾਇਆ ਹੈ।

(428)ਜੇ ਸਭ ਜੀਵਾਂ ਪ੍ਰਤਿ ਸਮਭਾਵ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਸਮਾਇਕ ਪੱਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਜਿਹਾ ਕੇਵਲੀਆਂ ਨੇ ਫੁਰਮਾਇਆ ਹੈ।

(429)ਰਿਸ਼ਵ ਆਦਿ 24 ਤੀਰਥੰਕਰਾਂ ਦੇ ਨਾਉਂ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਤੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਕੀਰਤਨ ਕਰਨ, ਗੰਧ (ਖੁਸ਼ਬੂ), ਫੁੱਲ ਚੌਲਾਂ ਆਦਿ ਨਾਲ ਪੂਜਾ ਅਰਚਨਾ ਕਰਕੇ, ਮਨ, ਬਚਨ, ਕਾਇਆ ਦੀ ਸ਼ੁੱਧੀ ਪੂਰਵਕ, ਪ੍ਰਣਾਮ ਕਰਨਾ ਚਤੁਰਵਿਸ਼ਤਵ ਨਾਉਂ ਦਾ ਦੂਸਰਾ ਆਵਸ਼ਕ ਹੈ।



(430) ਨਿੰਦਾ ਅਤੇ ਗ੍ਰਹਾ (ਰਾਗ ਦਵੇਸ਼ ਆਦਿ ਕਾਰਨ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਦੋਸ਼ਾਂ ਦੀ ਆਲੋਚਨਾ ਕਰਨਾ) ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਸਾਧੂ ਮਨ, ਬਚਨ ਤੇ ਕਾਇਆ ਰਾਹੀਂ ਦਰਵ, ਖੇਤਰ, ਕਾਲ ਤੇ ਭਾਵ ਦੇ ਨਾਲ ਵਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਦੋਸ਼ਾਂ ਦੀ ਅਚਾਰਿਆ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਲੋਚਨਾ ਨਾਲ ਸੁੱਧੀ ਕਰਨਾ ਪ੍ਰਤਿਕ੍ਰਮਣ ਅਖਵਾਉਂਦਾ ਹੈ।

(431) ਆਲੋਚਨਾ, ਨਿੰਦਾ ਤੇ ਗ੍ਰਹਾ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਤਿਕ੍ਰਮਣ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੇ ਫੇਰ ਦੋਸ਼ ਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਸਾਧੂ ਹੀ ਭਾਵ ਪ੍ਰਤਿਕ੍ਰਮਣ ਦਾ ਪਾਲਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬਾਕੀ ਖਾਲੀ ਪ੍ਰਤਿਕ੍ਰਮਣ ਦਾ ਪਾਠ ਦ੍ਰਵ ਪ੍ਰਤਿਕ੍ਰਮਣ ਹੈ।

(432) ਬਚਨ-ਰਚਨਾ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕੇ ਸਾਧੂ ਜੋ ਰਾਗ ਆਦਿ ਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਧਿਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਹੀ ਪ੍ਰਤਿਕ੍ਰਮਣ ਕਰਦਾ ਹੈ।

(433) ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਲੀਨ ਸਾਧੂ ਸਭ ਦੋਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਸਾਰੇ ਦੋਸ਼ਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਤਿਕ੍ਰਮਣ ਹੈ।

(434) ਦਿਨ, ਰਾਤ, ਪੱਖ, ਮਹੀਨਾ, ਚੋਮਾਸੇ ਆਦਿ ਸਮੇਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਤਿਕ੍ਰਮਣ ਆਦਿ ਸ਼ਾਸਤਰ ਅਨੁਸਾਰ ਸਤਾਈ ਸਾਹ ਤੱਕ ਜਾਂ ਠੀਕ ਸਮੇਂ ਜਿਨ੍ਹੇਂਦਰ ਭਗਵਾਨ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਕੇ ਹੋਏ ਸਰੀਰ ਦਾ ਮੋਹ ਤਿਆਗਨਾ ਕਾਯੋਤਸਰਗ ਨਾਉਂ ਦਾ ਆਵਸ਼ਕ ਹੈ।

(435) ਕਾਯੋਤਸਰਗ ਵਿਚ ਸਥਿਤ ਸਾਧੂ ਦੇਵਤਿਆਂ ਰਾਹੀਂ, ਪਸ਼ੂਆਂ ਰਾਹੀਂ ਤੇ ਅਚੇਤਨ (ਕੁਦਰਤੀ ਤੇ ਅਚਾਨਕ) ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਕਸ਼ਟਾਂ ਨੂੰ ਸਮਭਾਵ ਪੂਰਵਕ ਝੱਲਦਾ ਹੈ।

(436) ਸਾਰੇ ਬਚਨ ਸਬੰਧ ਵਿਕਲਪਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਅਤੇ ਪੈਦਾ

ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸੁਭ-ਅਸੁਭ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਕੇ ਜੋ ਸਾਧੂ ਆਤਮਾ ਦਾ ਧਿਆਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਪ੍ਰਤਿਖਿਆਨ ਨਾਉਂ ਦੇ ਆਵਸ਼ਕ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

(437)ਜੋ ਨਿੱਜ ਭਾਵ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦਾ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਰਭਾਵ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਜੋ ਸਭ ਕੁਝ ਜਾਣਦਾ ਹੈ, ਉਹ “ਮੈਂ ਹੀ ਹਾਂ” ਆਤਮ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਲੀਨ ਹੋ ਕੇ ਗਿਆਨੀ ਅਜਿਹੇ ਚਿੰਤਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

(438)ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਮੇਰੀਆਂ ਚਾਰਿੱਤਰ ਸਬੰਧੀ ਬੁਰਾਈਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਨੂੰ ਮੈਂ ਮਨ, ਬਚਨ ਤੇ ਕਾਇਆ ਰਾਹੀਂ ਤਿਆਗ ਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਹੋ ਕੇ ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਸਮਾਇਕ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।

## 28. ਤੱਪ ਸੂਤਰ

(ੳ) ਬਾਹਰਲਾ ਤਪ

(439) ਜਿੱਥੇ ਕਸ਼ਾਇਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕ ਕੇ, ਬ੍ਰਹਮਚਰਜ ਦਾ ਪਾਲਣ, ਜਿਨ ਪੂਜਾ ਅਤੇ ਵਰਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਸਭ ਤਪ ਹੈ। ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਭਗਤ ਲੋਕ ਅਜਿਹਾ ਹੀ ਤਪ ਕਰਦੇ ਹਨ।

(440) ਤਪ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਹੈ (1) ਬਾਹਰਲਾ ਤਪ (2) ਅੰਦਰਲਾ ਤਪ। ਬਾਹਰਲਾ ਤਪ ਛੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅੰਦਰਲਾ ਤਪ ਵੀ ਛੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਹੈ।

(441) (1) ਅਨਸ਼ਨ (2) ਉਨੋਧਰਿਕਾ (3) ਭਿਕਸ਼ਾਚਰਿਯਾ (4) ਰਸ ਪਰਿਤਿਆਗ (5) ਕਾਇਆ ਕਲੇਸ਼ (6) ਸੰਲੀਨਤਾ। ਇਹ ਬਾਹਰਲੇ ਤਪ ਦੇ ਛੇ ਭੇਦ ਹਨ।

(442) ਜੋ ਕਰਮਾਂ ਦੀ ਨਿਰਜਰਾ (ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਝੜਨਾ) ਲਈ ਇਕ ਦੋ ਦਿਨ ਆਦਿ ਦੀ ਹੱਦ ਮਿੱਥ ਦੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਅਨੁਸਾਰ ਭੋਜਨ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਅਨਸ਼ਨ ਤਪ ਹੈ।

(443) ਜੋ ਸ਼ਾਸਤਰਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਆਗਮ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤਪਸਵੀ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਗਿਆਨ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਅਨਸ਼ਨ ਤਪ, ਤਾਂ ਭੁੱਖਾ ਮਰਨ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ।

(444) ਅਸਲ ਵਿਚ ਅਨਸ਼ਨ ਤਪ ਉਹ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਨ ਵਿਚ ਅਮੰਗਲ (ਅਸੁਭ) ਚਿੰਤਾ ਪੈਦਾ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਇੰਦਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕਸ਼ਟ

ਨਾ ਪਹੁੰਚੇ ਅਤੇ ਮਨ, ਬਚਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਗਿਰਾਵਟ ਨਾ ਆਵੇ।

(445) ਆਪਣੇ ਬਲ, ਤੇਜ਼, ਸ਼ਰਧਾਂ ਅਤੇ ਅਰੋਗਤਾ ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਅਤੇ ਖੇਤਰ ਅਤੇ ਕਾਲ (ਸਮਾਂ) ਵੇਖ ਕੇ ਵਰਤ ਧਾਰਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

(446) ਸੰਖੇਪ ਵਿਚ ਇੰਦਰੀਆਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਨੂੰ ਹੀ ਵਰਤ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇੰਦਰੀਆਂ ਦਾ ਜੇਤੂ ਸਾਧੂ ਭੋਜਨ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਵੀ ਵਰਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

(447) ਅਗਿਆਨੀ ਤਪਸਵੀ ਦੀ ਜਿੰਨੀ ਸ਼ੁੱਧੀ (ਆਤਮ ਸ਼ੁੱਧੀ) ਦੋ ਚਾਰ ਵਰਤਾਂ ਨੂੰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ੁੱਧੀ ਨਿੱਤ ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਗਿਆਨੀ ਮੁਨੀ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

(448) ਜੇ ਜਿੰਨਾ ਭੋਜਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇਕ ਹਿੱਸਾ, ਕਣ ਜਾਂ ਟੁਕੜਾ ਘੱਟ ਖਾਣਾ ਦਰੱਵ ਰੂਪ ਉਨੋਦਰੀ ਤਪ ਹੈ।

(449) ਭੋਜਨ ਲਈ ਜਾਨ ਵਾਲੇ ਸਾਧੂ ਦਾ ਉਹ ਵਿਰਤੀ ਪਰਿਸੰਖਿਆਨ ਨਾਂ ਦਾ ਤੱਪ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਉਹ ਭੋਜਨ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਦੀ ਹੱਦ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਇੰਨੇ ਘਰਾਂ ਤੋਂ ਭੋਜਨ ਮੰਗਣ ਲਈ ਜਾਵਾਂਗਾ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਦਾਨੀ ਤੋਂ ਭੋਜਨ ਲਵਾਂਗਾ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਭਾਂਡਿਆ ਵਿਚ ਰੱਖਿਆ ਭੋਜਨ ਲਵਾਂਗਾ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਮਾਂੜ (ਸਬਜ਼ੀ) ਸੱਤ੍ਰੂ ਆਦਿ ਦਾ ਭੋਜਨ ਕਰਾਂਗਾ।

(450) ਦੁੱਧ, ਦਹੀ, ਘੀ ਆਦਿ ਤਾਕਤ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ

ਦਾ ਤਿਆਗ ਹੀ ਰਸ ਤਿਆਗ ਨਾਉਂ ਦਾ ਤਪ ਹੈ।

(451) ਏਕਾਂਤ, ਅਨਾਪਾਤ (ਜਿੱਥੇ ਕੋਈ ਆਉਂਦਾ ਜਾਂਦਾ ਨਾ ਹੋਵੇ) ਅਤੇ ਇਸਤਰੀ, ਪੁਰਸ਼, ਹਿਜੜੇ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਥਾਂ ਤੇ ਸੋਣਾ ਅਤੇ ਆਸਨ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨਾ, ਵਿਵਿਕਤ ਸਯਨਾਸਨ (ਪ੍ਰਤਿਸੰਲਨਤਾ) ਨਾਮਕ ਤਪ ਹੈ।

(452) ਪਹਾੜ, ਗੁਫਾਵਾਂ ਆਦਿ ਖਤਰਨਾਕ ਥਾਵਾਂ ਆਤਮਾ ਦੇ ਲਈ ਸੁੱਖਕਾਰੀ, ਵੀਰਆਸਨ ਆਦਿ ਕਠਿਨ ਆਸਨਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਜਾਂ ਧਾਰਨ ਕਰਨਾ ਕਾਇਆ ਕਲੇਸ਼ ਨਾਉਂ ਦਾ ਤਪ ਹੈ।

(453) ਸੁੱਖ ਪੂਰਵਕ ਕੀਤਾ ਗਿਆਨ, ਦੁੱਖ ਆਉਣ ਤੇ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਯੋਗੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਅਨੁਸਾਰ ਕਾਇਆ ਕਲੇਸ਼ ਤਪ ਰਾਹੀਂ ਆਤਮ ਚਿੰਤਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

(454-455) ਰੋਗ ਦੇ ਇਲਾਜ ਸਮੇਂ ਨਾਂ ਰੋਗੀ ਦਾ ਸੁੱਖ ਭਲੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਦੁੱਖ। ਇਲਾਜ ਕਰਾਉਣ ਸਮੇਂ ਰੋਗੀ ਦੁੱਖੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁਖੀ ਵੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੋਹ ਦਾ ਖਾਤਮਾ ਹੋਣ ਤੇ ਸੁੱਖ ਅਤੇ ਦੁੱਖ ਕੋਈ ਵੀ ਭਲੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਮੋਹ ਦਾ ਖਾਤਮਾ ਕਰਨ ਲੱਗੇ ਸਾਧੂ ਨੂੰ ਦੁੱਖ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁੱਖ ਵੀ (ਭਾਵੇਂ ਇਸ ਤੱਥ ਕਾਰਨ ਸਾਧੂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਿਕ ਕਸ਼ਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਮੋਹ ਦੇ ਖਾਤਮੇ ਦਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਇਹ ਸਰੀਰ ਲਈ ਭੈੜਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ।

(ਅ) ਅੰਦਰਲਾ ਤਪ

(456)(1) ਪ੍ਰਾਸ਼ਚਿਤ (2) ਵਿਨੋ (3) ਵੈਯਾਵਰਿਤ (4)

ਸਵਾਧਿਆਇ (5) ਧਿਆਨ ਅਤੇ (6) ਵਿਉਤਸਰਗ (ਕਾਯੋਤਸਰਗ)  
- ਇਹ ਛੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਅੰਦਰਲਾ ਤਪ ਹੈ।

(457)(1) ਵਰਤ (2) ਸਮਿਤੀ (3) ਸੀਲ (4) ਸੰਜਮ -  
ਪਰਿਣਾਮ ਅਤੇ (5) ਇੰਦਰੀਆਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਇਹ  
ਸਭ ਪ੍ਰਾਸ਼ਚਿਤ ਤਪ ਦੇ ਰੂਪ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਪਾਲਣ ਕਰਨ ਯੋਗ  
ਕਰਤੱਵ ਹਨ।

(458)ਕਰੋਧ ਆਦਿ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਰੋਕਣ  
ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਤਮਿਕ ਗੁਣਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ, ਨਿਸ਼ਚੈ ਹੀ  
ਪ੍ਰਾਸ਼ਚਿਤ ਤਪ ਹੈ।

(459)ਅਨੇਕਾਂ ਜਨਮਾਂ ਰਾਹੀਂ ਇਕੱਠੇ ਕੀਤੇ ਸੁਭ ਅਤੇ ਅਸੁਭ  
ਕਰਮ ਦੇ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਦਾ ਨਾਮ ਤਪੱਸਿਆ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ  
ਲਈ ਤਪੱਸਿਆ ਕਰਨਾ ਪ੍ਰਾਸ਼ਚਿਤ ਹੈ।

(460)ਪ੍ਰਾਸ਼ਚਿਤ ਦਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਹੈ। (1) ਆਲੋਚਨਾ (2)  
ਪ੍ਰਤਿਕ੍ਰਮਨ (3) ਉਭਯ (4) ਵਿਵੇਕ (5) ਵਿਉਤਸਰਗ (6) ਤਪ  
(7) ਛੇਦ (8) ਮੂਲ (9) ਪਰਿਹਾਰ (10) ਸ਼ਰਧਾ

(461)ਮਨ ਬਚਨ ਤੇ ਕਾਇਆ ਰਾਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸੁਭ-  
ਅਸੁਭ ਕਰਮ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ (1) ਅਭੋਗਕ੍ਰਿਤ (2)  
ਅਨਾਭੋਗਕ੍ਰਿਤ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਮਾਂ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹੋਣ ਉਹ ਅਭੋਗ  
ਕ੍ਰਿਤ ਕਰਮ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਮਾਂ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਨਾ ਜਾਣਦੇ ਹੋਣ ਉਹ  
ਅਨਾਭੋਗ ਕ੍ਰਿਤ ਹਨ। ਦੋਹਾਂ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਕਰਮਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨ  
ਲੱਗੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਆਲੋਚਨਾ ਗੁਰੂ ਜਾਂ ਅਚਾਰਿਆ ਸਾਹਮਣੇ, ਬਿਨਾਂ  
ਡਰ ਤੇ ਸ਼ੁੱਧ ਮਨ ਨਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

(462)ਜਿਵੇਂ ਬਾਲਕ ਆਪਣੇ ਚੰਗੇ ਮਾੜੇ ਕੰਮ ਸਰਲਤਾ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਸਾਧੂ ਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਦੋਸ਼ਾਂ ਦੀ ਆਲੋਚਨਾ, ਛਲ ਕਪਟ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੋ ਕੇ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

(463)ਜਿਵੇਂ ਕੰਡਾ ਚੁਭਣ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਸ਼ਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੰਡਾ ਨਿਕਲ ਜਾਣ ਤੇ ਸੀਰ ਪੀੜ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਆਪਣੇ ਦੋਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਦੁਖੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਅੱਗੇ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਸੁਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੰਡੇ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(465)ਆਪਣੇ ਪਰਿਨਾਮ (ਸੁਭਾਵਾਂ) ਨੂੰ ਇਕਸੁਰ ਕਰਕੇ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਵੇਖਣਾ ਹੀ ਆਲੋਚਨਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਜਿਨ੍ਹੇਂਦਰ ਦੇਵ ਨੇ ਫੁਰਮਾਇਆ ਹੈ।

(466)ਗੁਰੂ ਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ, ਹੱਥ ਜੋੜਨਾ, ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਉੱਚਾ ਆਸਣ ਦੇਣਾ, ਗੁਰੂ ਦੀ ਭਾਵ ਪੂਰਵਕ ਭਗਤੀ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਕਰਨਾ ਵਿਨੈ ਤਪ ਹੈ।

(467)(1) ਦਰਸ਼ਨ ਵਿਨੈ (2) ਗਿਆਨ ਵਿਨੈ (3) ਚਾਰਿਤਰ ਵਿਨੈ (4) ਤਪ ਵਿਨੈ ਅਤੇ (5) ਐਪਚਾਰਿਕ ਵਿਨੈ - ਇਹ ਵਿਨੈ ਤਪ ਦੇ ਪੰਜ ਭੇਦ ਹਨ। ਜੋ ਮੁਕਤੀ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

(468)ਜੋ ਇਕ ਦੀ ਬੇਇੱਜ਼ਤੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸਭ ਦੀ ਬੇਇੱਜ਼ਤੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇਕ ਦੀ ਪੂਜਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸਭ ਦੀ

ਪੂਜਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

(469)ਵਿਨੰ ਜੈਨ ਸ਼ਾਸ਼ਨ (ਧਰਮ) ਦਾ ਮੂਲ ਹੈ। ਸੰਜਮ ਅਤੇ ਤੱਪ ਰਾਹੀਂ ਵਿਨੰਵਾਨ ਬਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵਿਨੰ ਰਹਿਤ ਦਾ ਧਰਮ ਤੇ ਤਪ ਬੇਕਾਰ ਹੈ।

(470)ਵਿਨੰ ਮੋਕਸ਼ ਦਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਹੈ। ਵਿਨੰ ਤੋਂ ਸੰਜਮ, ਤਪ ਤੇ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਨੰ ਨਾਲ ਅਚਾਰਿਆ ਤੇ ਸਮੁੱਚੇ ਸੰਘ (ਸਾਧੂ, ਸਾਧਵੀ, ਸ਼੍ਰਾਵਕ, ਸ਼੍ਰਾਵਿਕਾ) ਦੀ ਭਗਤੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

(471)ਵਿਨੰ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਵਿੱਦਿਆ ਇਸ ਲੋਕ ਤੇ ਪਰਲੋਕ ਵਿਚ ਫਲ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਨੰ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਵਿੱਦਿਆ ਫਲ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ। ਜਿਵੇਂ ਬਿਨਾਂ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਅਨਾਜ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

(472)ਇਸ ਲਈ ਸਭ ਪ੍ਰਕਾਰ ਨਾਲ ਵਿਨੰ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਥੋੜ੍ਹੇ ਸ਼ਾਸਤਰਾਂ ਦਾ ਜਾਣਕਾਰ ਪੁਰਸ਼ ਵੀ ਵਿਨੰ ਰਾਹੀਂ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਨਾਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

(473)ਤਖਤਪੋਸ਼, ਮਕਾਨ, ਬਿਸਤਰਾ ਅਤੇ ਝਾੜ-ਪੁੰਝ ਰਾਹੀਂ ਸਾਧੂਆਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ, ਦਵਾਈ, ਵਾਚਨਾ, ਮਲ ਮੂਤਰ ਦਾ ਤਿਆਗ ਅਤੇ ਬੰਦਨਾ ਆਦਿ ਨਾਲ ਸੇਵਾ ਕਰਨਾ ਵੈਯਵਰਿਤ ਤਪ ਹੈ।

(474)ਜੇ ਰਸਤੇ ਵਿਚ ਚੱਲਦੇ ਹੋਏ ਥੱਕ ਗਏ ਹਨ, ਚੋਰ, ਹਿੰਸਕ ਪਸ਼ੂ, ਰਾਜਾ ਰਾਹੀਂ, ਨਦੀ ਕਾਰਨ, ਪਲੇਗ ਆਦਿ ਰੋਗ ਅਤੇ ਅਕਾਲ ਤੋਂ ਪੀੜਿਤ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਾਰ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨਾ ਵੈਯਵਰਿਤ ਹੈ।



ਅਨੁਪਰੇਕਸ਼ਾ ਅਤੇ (5) ਸਤੁਤੀ ਆਦਿ ਧਰਮ ਕਥਾ ਕਰਨਾ ਪੰਜ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਸਵਾਧਿਆਏ ਤਪ ਹੈ।

(476) ਆਦਰ ਸਤਿਕਾਰ ਦੀ ਇੱਛਾ ਤੋਂ ਰਹਿਤ, ਜੋ ਕਰਮ ਰੂਪੀ ਮੈਲ ਧੋਣ ਦੇ ਲਈ ਭਗਤੀ ਨਾਲ ਜੈਨ ਸ਼ਾਸਤਰ ਪੜ੍ਹਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਸ਼ਾਸਤਰ ਗਿਆਨ ਦਾ ਲਾਭ ਆਪਣੇ ਪਰਾਏ ਲਈ ਸੁੱਖਕਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

(477) ਸਵਾਧਿਆਇ (ਸ਼ਾਸਤਰਾਂ ਦਾ ਜਾਣਕਾਰ) ਸਾਧੂ, ਪੰਜ ਇੰਦਰੀਆਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਵਾਲਾ, ਗੁਪਤੀਆਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਵਿਨੈ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਇਕੱਲਾ ਘੁੰਮਣ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

(478) ਗਿਆਨ ਰਾਹੀਂ ਧਿਆਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਕਰਮਾਂ ਦੀ ਨਿਰਜਰਾ (ਝੜਨਾ) ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨਿਰਜਰਾ ਦਾ ਫਲ ਮੋਕਸ਼ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਗਿਆਨ ਵਿਚ ਲੱਗੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

(479) ਬਾਹਰਲੇ ਅਤੇ ਅੰਦਰਲੇ 12 ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਤਪ ਵਿਚ ਸਵਾਧਿਆਇ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਨਾ ਕੋਈ ਤਪ ਹੈ ਨਾ ਪਹਿਲਾਂ ਸੀ ਅਤੇ ਨਾ ਅੱਗੋਂ ਨੂੰ ਹੋਵੇਗਾ।

(480) ਭਿਕਸ਼ੂ ਦਾ ਸੋਣਾ, ਆਸਣ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨਾ ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਬੇਅਰਥ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਨਾ ਛੇਵਾਂ ਕਾਯੋਤਸਰਗ ਤਪ ਹੈ।

(481) ਕਾਯੋਤਸਰਗ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਹ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ

ਹਨ :

- (1) ਦੇਹ ਜਾੜਯ ਸੁੱਧੀ - ਬਲਗਮ ਆਦਿ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸਰੀਰਿਕ ਦੋਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- (2) ਮਤਿ ਜਾੜਯ ਸੁੱਧੀ - ਬੁੱਧੀ ਬਲਵਾਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- (3) ਸੁੱਖ-ਦੁੱਖ ਤਿਤਿਕਸ਼ਾ - ਸੁੱਖ ਦੁੱਖ ਸਹਿਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਦੀ ਹੈ।
- (4) ਅਨੁਪ੍ਰੇਕਸ਼ਾ - ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸੁੱਧ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- (5) ਏਕਾਗਰਤਾ - ਸੁਭਧਿਆਨ ਕਾਰਨ ਚਿੱਤ ਦੀ ਏਕਾਗਰਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

(482) ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਹਾਨ ਕੁਲ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਤਪ ਸੁੱਧ ਨਹੀਂ, ਜੋ ਸਾਧੂ ਬਣ ਕੇ ਵੀ ਪੂਜਾ ਸਤਿਕਾਰ ਲਈ ਤਪ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਪੱਸਿਆ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਪਤਾ ਵੀ ਨਾ ਲੱਗੇ। ਆਪਣੀ ਤਪੱਸਿਆ ਦੀ ਪ੍ਰਸੰਸਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ।

(483) ਗਿਆਨ ਰੂਪੀ ਹਵਾ ਅਤੇ ਸ਼ੀਲ ਰਾਹੀਂ ਜਗਾਈ, ਤਪੱਸਿਆ ਰੂਪੀ ਅੱਗ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਬੀਜਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਸਾੜ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਜੰਗਲ ਵਿਚ ਲੱਗੀ ਅੱਗ ਘਾਹ ਫੂਸ ਨੂੰ ਸਾੜ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

## 29. ਧਿਆਨ ਸੂਤਰ

(484)ਜਿਵੇਂ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਸਿਰ ਅਤੇ ਦਰਖਤ ਲਈ ਜੜ੍ਹ ਮੁੱਖ ਹੈ, ਉਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਸਾਧੂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਧਰਮਾਂ ਵਿਚ ਮੂਲ ਜੜ੍ਹ ਧਿਆਨ ਹੈ।

(485)ਮਾਨਸਿਕ ਏਕਾਗਰਤਾ ਹੀ ਧਿਆਨ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਚਿੱਤ ਦੀ ਚੰਚਲਤਾ ਹੈ, ਉਹ ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੈ। (1) ਭਾਵਨਾ (2) ਅਨੁਪ੍ਰੇਕਸ਼ਾ ਅਤੇ (3) ਚਿੰਤਾ।

(486)ਜਿਵੇਂ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਨਮਕ ਆਪਣਾ ਆਪ ਗੁਆ ਬੈਠਦਾ ਹੈ, ਉਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਜਿਸ ਦਾ ਚਿੱਤ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਸਮਾਧੀ ਵਿਚ ਲੀਣ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਸੁਭ ਅਸੁਭ ਕਰਮਾਂ ਨੂੰ ਭਸਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਆਤਮਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਅਗਨੀ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

(487)ਜਿਸ ਦੇ ਰਾਗ ਦਵੇਸ਼ ਤੇ ਮੋਹ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਮਨ, ਬਚਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਯੋਗਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਖਤਮ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸੁਭ ਤੇ ਅਸੁਭ ਕਰਮਾਂ ਨੂੰ ਭਸਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਧਿਆਨ ਰੂਪੀ ਅੱਗ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

(488)ਪੂਰਬ ਜਾਂ ਉੱਤਰ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਕਰਕੇ ਬੈਠਣ ਵਾਲਾ ਸ਼ੁੱਧ ਆਚਾਰ ਅਤੇ ਪਵਿੱਤਰ ਸਰੀਰ ਵਾਲਾ ਯੋਗੀ ਸ਼ੁੱਧ ਆਸਨ ਵਿਚ ਬੈਠ ਕੇ ਸਮਾਧੀ ਵਿਚ ਲੀਣ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(489)ਉਹ ਧਿਆਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਪਰਿਯੰਕ ਆਸਨ ਵਿਚ ਬੈਠ ਕੇ ਅਤੇ ਮਨ, ਬਚਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਰੋਕ ਕੇ, ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ

ਨੱਕ ਦੇ ਮੂਹਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਸਥਿਰ ਕਰਕੇ ਸੁਖਆਸਨ ਧਾਰਨ ਕਰਕੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲਵੇ।

(490)ਉਸ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਬੁਰੇ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਆਲੋਚਨਾ ਕਰੇ, ਸਭ ਜੀਵਾਂ ਤੋਂ ਖਿਮਾ ਚਾਹੇ ਅਤੇ ਚਿੱਤ ਸਥਿਰ ਕਰਕੇ ਤਦ ਤੱਕ ਧਿਆਨ ਕਰਦਾ ਰਹੇ, ਜਦ ਤੱਕ ਪਿਛਲੇ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਖਾਤਮਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(491)ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਯੋਗ ਅਰਥਾਤ ਮਨ, ਬਚਨ ਤੇ ਕਾਇਆ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਨ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਨਿਸ਼ਚਲ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੁਨੀਆਂ ਦੇ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਆਬਾਦੀ ਜਾਂ ਜੰਗਲ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

(492)ਸਮਾਧੀ ਭਾਵਨਾ ਵਾਲੇ ਤਪਸਵੀ ਸ਼੍ਰਮਣ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ (ਸ਼ਬਦ ਰੂਪ ਆਦਿ) ਪ੍ਰਤਿ ਕਦੇ ਰਾਗ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨਾ ਕਰੇ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਉਲਟ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਦਵੇਸ਼ ਕਰੇ।

(493)ਜੇ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਸਵਰੂਪ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ, ਜੇ ਨਿਸੰਗ, ਨਿਡਰ, ਆਸ ਰਹਿਤ ਹਨ, ਵੈਰਾਗ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹਨ, ਉਹ ਹੀ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਨਿਸ਼ਚਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

(494)ਜੇ ਯੋਗੀ ਪੁਰਸ਼ ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਕੇਵਲ ਗਿਆਨ ਤੇ ਕੇਵਲ ਦਰਸ਼ਨ ਰਾਹੀਂ ਆਤਮਾ ਦਾ ਧਿਆਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਕਰਮ ਦੀ ਜੰਜੀਰ ਤੋੜ ਕੇ ਜੇਤੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(495)ਧਿਆਨ ਯੋਗੀ ਆਪਣੀ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਤੇ ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਸੰਜੋਗਾਂ ਤੋਂ ਭਿੰਨ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਭਾਵ ਸਰੀਰ ਤੇ ਸਾਮਾਨ ਦਾ

ਤਿਆਗ ਕਰਕੇ ਨਿਸੰਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(496) ਉਹ ਹੀ ਸ਼੍ਰਮਣ ਆਤਮਾ ਦਾ ਧਿਆਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਚਿੰਤਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ "ਮੈਂ ਨਾ ਤਾਂ ਪਰਾਇਆ ਹਾਂ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਪਰਾਇਆ ਮੇਰਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਤਾਂ ਇਕ ਸ਼ੁੱਧ, ਬੁੱਧ (ਗਿਆਨ) ਚੇਤਨ (ਗਿਆਨੀ ਆਤਮਾ) ਹਾਂ।"

(497) ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਲੱਗਾ ਯੋਗੀ ਜੋ ਆਤਮਾ ਦਾ (ਸੰਵੇਦਨ) ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਉਹ ਆਤਮਾ ਦੇ ਸ਼ੁੱਧ ਸਵਰੂਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਜਿਵੇਂ ਭਾਗ ਹੀਣ ਵਿਅਕਤੀ ਰਤਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।

(498) ਧਿਆਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਾਧਕ (1) ਪਿੰਡਸਥ (ਆਤਮਾ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭੇਦ) (2) ਪਦਸਥ (ਕੇਵਲੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਦਿੱਤੇ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਾ ਵਿਚਾਰ) (3) ਰੂਪਾਤੀਤ (ਸਿੱਧ ਆਤਮਾਵਾਂ) ਦਾ ਧਿਆਨ ਕਰੇ।

(499) ਭਗਵਾਨ ਮਹਾਵੀਰ ਉਕਤ ਆਦਿ ਆਸਨਾਂ ਵਿਚ ਸਥਿਤ ਤੇ ਸਥਿਰ ਹੋ ਕੇ ਧਿਆਨ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਉਹ ਉੱਚੇ, ਨੀਵੇਂ ਤੇ ਤਿਰਛੇ ਲੋਕ ਦੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਆਤਮ ਸਮਾਧੀ ਤੇ ਟਿਕੀ ਹੋਈ ਸੀ। ਉਹ ਸੰਕਲਪਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਸਨ।

(500) ਤਥਾਗਤ (ਗਿਆਨੀ) ਭੂਤ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਲ ਨਹੀਂ ਵੇਖਦੇ। ਕਲਪਨਾ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਵਰਤਮਾਨ ਦਾ ਧਿਆਨ ਕਰੇ ਅਤੇ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਰੂਪੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰੇ।

(501)ਹੇ ਧਿਆਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ! ਨਾ ਤਾਂ ਤੂੰ ਸਰੀਰ ਰਾਹੀਂ ਕੋਈ ਕ੍ਰਿਆ ਕਰ, ਨਾ ਮੂੰਹੋਂ ਕੁਝ ਬੋਲ ਅਤੇ ਨਾ ਮਨ ਰਾਹੀਂ ਕੁਝ ਸੋਚ, ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੂੰ ਸਥਿਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੂੰ ਆਤਮਾ ਨਾਲ ਜੁੜ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਹ ਹੀ ਪਰਮ ਧਿਆਨ ਹੈ।

(502)ਜਿਸ ਦਾ ਚਿੱਤ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਲੀਣ ਹੈ, ਉਹ ਆਤਮਾ ਧਿਆਨੀ ਪੁਰਸ਼ ਕਸ਼ਾਇਆਂ ਕਾਰਨ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਈਰਖਾ, ਝਗੜੇ, ਦੁੱਖ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਦੁੱਖਾਂ ਕਾਰਨ ਤੰਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

(503)ਉਹ ਧੀਰਜ ਵਾਲਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਰਿਸ਼ੇ (ਸਾਧੂ ਜੀਵਨ ਦੇ ਕਸ਼ਟ) ਤੇ ਕਸ਼ਟ ਤੋਂ ਨਾ ਡਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਅਸਥਿਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਾ ਹੀ ਸੂਖਮ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਦੇਵਤਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਬੁਣੇ ਮਾਇਆ ਜਾਲ ਵਿਚ ਫਸਦਾ ਹੈ।

(504)ਜਿਵੇਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਇਕੱਠੇ ਕੀਤੇ ਬਾਲਣ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਹਵਾ ਛੇਤੀ ਹੀ ਜਲਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਉਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਧਿਆਨ ਰੂਪੀ ਅੱਗ ਬੇਹੱਦ ਕਰਮ ਰੂਪੀ ਬਾਲਣ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਹੀ ਭਸਮ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।